



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

RAAPPANA TONI & SAVILUOTO VILLE

CROSSFIT KIDS-HARJOITTELU OSANA LIIKUNNANOPETUSTA
VUOSILUOKILLA 1-2

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Teknologiapainotteinen luokanopettajakoulutus

2017



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author Raappana, Toni & Saviluoto, Ville	
Työn nimi/Title of thesis CrossFit Kids-harjoittelu osana liikunnanopetusta vuosiluokilla 1-2			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kandidaatintutkielma	Aika/Year 2017	Sivumäärä/No. of pages 43
Tiivistelmä/Abstract <p>Kandidaatintutkielmamme käsittelee CrossFit Kids-harjoittelun mahdollisuuksia osana koululiikuntaa vuosiluokilla 1-2. Koululiikunnan asema koko kansakunnan tavoittavana fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin edistäjänä on kiistaton. Opetussuunnitelman uudistamisen myötä liikunnanopetus on muuttunut yhä enemmän oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä tukevaksi toiminnaksi lajikeskeisten sisältöjen opetuksen sijaan. Opettajan pedagoginen vapaus mahdollistaa opetuksen sisältöjen automisen valinnan opetussuunnitelman määrittelemien tavoitteiden puitteissa.</p> <p>CrossFit on suhteellisen uusi liikuntamuoto, joka on rantautunut Suomeen Yhdysvalloista. Lajille ominaista on toiminnalliset moninivelliikkeet sekä niiden suorittaminen vaihtelevassa järjestyksessä sekä korkealla intensiteetillä. Lajista on johdettu lapsille soveltuva CrossFit Kids –ohjelma. Vaikka laji on suhteellisen tuore Suomessa, on se levinnyt ympäri maan räjähdysmäisesti. Tutkimuksemme selvittää, kuinka CrossFit Kids-harjoittelu soveltuu koululiikunnan kontekstiin Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) näkökulmasta, sekä miten sitä voitaisiin hyödyntää opetuksessa.</p> <p>Tutkimuksessamme on kaksi tutkimuskysymystä. Ensimmäinen tutkimuskysymys pyrkii selvittämään CrossFit Kids-ohjelman ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) yhteneviä opetuksen tavoitteita sekä sisältöjä. Toinen tutkimuskysymys avaa, miten CrossFit Kids-harjoittelua voidaan käyttää koululiikunnan kontekstissa opetussuunnitelman asettamien raamien sisällä.</p> <p>Metodologian näkökulmasta tutkimus on laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Tutkimuksemme aineistona käytämme kahta kirjallisessa muodossa olevaa dokumenttia, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita ja CrossFit Kids-harjoitteluun laadittua opasta. Teoreettinen viitekehyksemme nivoutuu näiden teoksien opetuksen tavoitteita selittävien tekijöiden ympärille. Analyysin keinoin nostamme esille dokumenttien keskeiset teemat sekä sisällöt, jotka ohjaavat opetuksen suunnittelua.</p> <p>CrossFit Kids –ohjelmassa ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden opetuksen tavoitteissa esiintyy merkittävä määrä yhteneväisyyksiä. Aineistojen mukainen opetus pyrkii edesauttamaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan kautta. CrossFit Kids –ohjelmassa pääfokus on fyysisten ominaisuuksien kehittymisessä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukainen opetus pyrkii huomioimaan kehityksen kokonaisvaltaisemmin. Molempien dokumenttien kantava teema on kuitenkin hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen. Tutkimuksemme pohjalta voimme todeta CrossFit Kids –harjoitteiden olevan käyttökelpoisia koululiikunnan kontekstissa.</p>			

Asiasanat/Keywords CrossFit, CrossFit Kids, Koululiikunta, opetussuunnitelma, ydinkeskeinen op- nimiskäsitys sisällönanalyysi
--

Sisältö

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelma	4
3	Metodologiset lähtökohdat.....	6
3.1	Laadullinen tutkimus	6
3.2	Sisällönanalyysi	6
3.3	Konstruktivistinen oppimiskäsitys liikunnanopetuksen näkökulmasta	7
4	Koululiikunta	10
4.1	Liikunta vuosiluokilla 1-2.....	11
4.2	Motorinen kehitys lapsella	14
4.3	Motoriset perustaidot	16
5	CrossFit	19
6	Tulokset	24
6.1	Enjoyment.....	24
6.2	Movements	25
6.3	General Physical Skills	27
6.4	Opportunities	27
7	Pohdintaa.....	29
	Lähteet.....	34

1 Johdanto

Tässä työssä tutkimme CrossFit Kids- ohjelman ja peruskoulun luokilla 1-2 tapahtuvan liikunnanopetuksen yhteneväisyyksiä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet antavat opettajalle pedagogisen vapauden toteuttaa tavoitteet saavuttavaa opetusta mitä kautta näemme CrossFit Kids-ohjelman mahdollisuutena koululiikunnassa. Rajauksemme alkuopetukseen juontuu harrastajien jaosta ohjelmassa ikäluokilta *Preschool*, *Kids* ja *Teens*, eli 3 – 5, 5 – 12, ja 12 – 17-vuotiaisiin. Tutkimuksemme on tyypiltään laadullinen, aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Vertailemme tutkimuksessamme näiden kahden opetussuunnitelman sisältöjä niin sanotusti CrossFit-lähtöisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että selvitämme ensiksi CrossFit Kids-opetussuunnitelman sisällöt, ja teemoittelun jälkeen vertaamme Suomen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014) näihin CrossFit Kids-opetussuunnitelman sisällöistä löydettyihin teemoihin. Koska vertailemme jo valmiiksi kirjoitettuja dokumentteja ja niiden sisältöjä, olemme valinneet tutkimusmenetelmäksemme laadullisen tutkimuksen. Pyrimme luomaan ymmärrystä aiheesta tarkkojen numeraalisten tulosten, esimerkiksi tiettyjen sanojen esiintymismäärien, sijaan. Laadullisen tutkimuksen, ja eritoten laadullisen sisällönanalyysin keinoin luomme kuvan näiden kahden dokumentin sisällöistä sekä pystymme vertailemaan niitä saavuttaaksemme vastauksen tutkimuskysymyksiimme.

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus vähenee lapsuuden jälkeen. Yhä useampi kärsii liikaliivuudesta sekä kunnon heikkenemisestä harrastamisen vähentymisen myötä. Koululiikunnalla onkin merkittävä rooli lasten liikuttajana sekä terveellisen elämäntavan edistäjänä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja elämyksellistä, jotta se olisi niin kehittävää kuin myös motivoivaa lapsen kannalta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008, 12- 14;17- 24;68- 70.) Mielestämme koululiikuntaa tulisikin tarkastella kriittisesti sen sisältöjen suhteen, jotta oppiaine pysyisi viehättävänä ja mielenkiintoisena ärsykeitä pursuavassa oppimisympäristössä.

Tutkimus CrossFit:n liittyen on lisääntynyt lajin yleistyttyä. Suomessa tutkimusta on tullut lähinnä Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisestä tiedekunnasta, mutta CrossFit Kids:n sekä Suomen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden yhteneväisyyksiä vertailevaa tutkimusta ei tietävästi ole vielä tehty.

Kyseinen aihe on ajankohtainen, sillä CrossFit harjoittelumuotona on suhteellisen uusi ilmiö Suomessa. Uutuudestaan huolimatta CrossFit on noussut huimaan suosioon kuntoilumuotojen joukossa. Ensimmäinen CrossFit-lisenssin alla toimiva sali perustettiin Suomeen vuonna 2007 ja tänä päivänä CrossFit-lisenssin alla toimivia saleja on Suomessa jo yli 60 (CrossFit Suomi 2017). Ajankohtaisen aiheesta tekee myös se, että syksyllä 2016 julkaistiin ensimmäisen Move!-mittauksen tulokset. Tuloksista on tulkittavissa, että lasten ja nuorten liikunnallisuus ja fyysinen kunto on polarisoitunut. Mielestämme on erityisen hälyttävää, että liikuvuudessa alaselän ja lonkan nivelissä on merkittäviä puutteita, varsinkin 8.-luokkalaisten tuloksissa. Tästä esimerkkinä mainittakoon, että 25% kahdeksaluokkalaisista pojista ei kykene alaselän ojennukseen täysistunnassa. (Move!-asiantuntijaryhmä 2016.)

Lähtökohtaisesti tutkimus vaikuttaa mielenkiintoiselta sen takia, että koululiikunnan ja CrossFit -kids ohjelman sisällöt ja tavoitteet vaikuttavat kovin samankaltaisilta. CrossFit Kids- ohjelma tarjoaa lapsille monipuolista liikuntaa leikin keinoin. Lisäksi CrossFit Kids -harjoittelu on sovellettavissa jokaiselle kunto- ja taitotasolle, eikä harjoittelu vaadi kalliita välineitä. Harjoittelumuodon skaalattavuus sekä halpa hinta sopivat mielestämme nykykouluun. (Gary & Widman 2015, 4-5.)

Tutkimuksessamme pyrimme hyödyntämään pääsääntöisesti mahdollisimman tuoretta aineistoa luodaksemme ajankohtaisen kuvan teoriasta. Lähteemme ovat pääsääntöisesti 2000-luvun puolelta, joskin paikoitellen olemme sisällyttäneet tekstiimme myös mietteitä vanhemmista tuotoksista. Näiden teoksien osalta tutkimustieto on pysynyt pääsääntöisesti muuttumattomana. Osaltaan olemme myös halunneet tutkimuksellemme lisäarvoa huomioimalla käsitteiden sisältöjen moninaistumisen. Lähteinämmme on sekä suomalaisia, että ulkomaalaisia painettuja- ja verkkolähteitä. Tutkimuksemme tiimoilta olemme perehtyneet suomalaisen liikuntatieteen tutkijoihin sekä heidän tuotoksiin. Esimerkiksi Veikko Elorannan ydinkeskeinen oppimiskäsitys esiintyykin tutkimuksessamme kokonaisvaltaisena oppimista tukevana teoriana.

Tavoitteenamme on luoda perusteellinen tutkimus aiheesta, jonka pohjalta olisi mahdollista toteuttaa myös CrossFit Kids-ohjelman sisältöjä koululiikuntaan tuova pro gradu-tutkielma. Tuomalla koululiikuntaan enemmän kokonaisvaltaista fyysistä toimintakykyä kehittäviä harjoitteita, leikkejä ja pelejä uskoisimme toiminnan olevan oppilaiden kannalta edullista.

Esimerkkinä tästä mainittakoon CrossFit harjoittelun vaikutukset Move!-mittauksen tuloksiin. Tässä vaiheessa jatkosuunnitelmat pro gradu-tutkielman tulevaisuudesta ovat kuitenkin vielä kesken, sillä päämäärämme on saattaa kandidaatin tutkielmamme loppupisteeseen.

2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelma

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, miten CrossFit Kids- harjoittelu tukee perusopetuksen opetussuunnitelman mukaista liikunnan oppiainetta niin kouluun siirryttäessä kuin sen käyttökelpoisuutta opetussuunnitelman sallimissa puitteissa. Selvitämme CrossFit Kids-ohjelman ja perusopetuksen opetussuunnitelman (2014), josta käytämme työssämme lyhennettä POPS, keskeiset tavoitteet ja sisältöalueet tutkimalla niitä laadullisen aineistolähtöisen sisältöanalyysin keinoin. Tutkimuksessamme tarkastelemme CrossFit Kids-harjoittelua sekä koululiikuntaa ydinkeskeisen oppimiskäsityksen kautta.

Olemme molemmat harrastaneet CrossFit:a aktiivisesti jo pidemmän aikaa ja toinen meistä työskentelee CrossFit-lisenssin alaisella salilla fysiikkavalmentajana, näin ollen meiltä molemmilta löytyy näkemystä ja ennakkotietoa aiheesta ennestään. Olemme tutustuneet myös koululiikuntaan koulutuksemme aikana liikunnan monialaisten kurssien muodossa sekä liikunnan 25 opintopisteen sivuaineen kautta. Salillamme toimii myös CrossFit Kids-ohjelma. Olemme omien kokemustemme kautta vakuuttuneet CrossFit:n toimivuudesta aikuisilla, mutta haluaisimme tutustua enemmän myös CrossFit Kids-ohjelmaan. Tulevaisuudessa toimimme kouluikäisten opettajana, joten näiden kahden asian yhdistäminen tuntuu sekä mielekkäältä, että myös erittäin mielenkiintoiselta.

Tutkimuksessa tarkastelemme valmiita dokumentteja objektiivisesti ja näin ollen mahdolliset ennakkokäsityksemme tai mielipiteemme aiheesta eivät vaikuta analyysin tuloksiin. Nämä seikat on kuitenkin tiedostettava, jotta tutkimuksen luotettavuus ja eettiset vaatimukset täyttyvät.

Tutkimuksemme tavoitteena pyrimme CrossFit Kids-ohjelman sekä perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnan sisältöjen analysoinnilla ymmärtämään, minkälaisia tietoja ja taitoja edellä mainituissa opetusta ohjaavat dokumenteissa korostetaan. Tutkimuksellisten keinojen kautta pyrimme vastaamaan ensimmäiseen kysymykseemme. Tämän tiedon pohjalta jatkamme toiseen tutkimuskysymykseemme, jonka osalta pohdimme opetussuunnitelmien toteutettavuutta osana toisiaan. Nämä kaksi tutkimuskysymystämme ovat;

1. Millaisia yhteneviä tavoite- ja sisältöalueita CrossFit Kids-opetussuunnitelmassa ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) on?

2. Miten CrossFit Kids-ohjelmaa voidaan soveltaa opetussuunnitelman puitteissa?

3 Metodologiset lähtökohdat

Tutkimuksessa sovellamme Laineen neliportaista työjärjestystä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93). Koska pyrimme selvittämään CrossFit Kids-ohjelman toteutettavuutta perusopetuksen opetussuunnitelman puitteissa, rajaamme aineistoa CrossFit Kids harjoitteluun laadittuun oppaaseen sekä vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin. Olemme tyypitelleet aineiston päästäksemme selville opetussuunnitelman ja CrossFit Kids-ohjelman sovellettavuudesta liikunnanopetukseen. Yhteenvedon kautta pyrimme saamaan teoreettisen vastauksen tutkimukseemme. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 91-94.)

3.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen määrittely ei ole täysin yksiselitteistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 91-94). Lichtman (2013) kuvailee laadullisen tutkimuksen olevan yleinen termi, joka kuvaa keinoja tutkia jotain aistihavainnoin saatua ihmisperustaista tietoa. CrossFit Kids-opetussuunnitelman sekä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat edellä mainitun kaltaista informaatiota ja näin ollen tarkastelemme niitä laadullisen tutkimuksen keinoin. Laadullinen tutkimus sisältää usein haastatteluja tai havainnointia erilaisissa ympäristöissä. Vastakohdana voidaan nähdä määrällinen tutkimus. (Lichtman 2013, 7.)

Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on sen aineistonkeruumenetelmät, aineiston laadullis-induktiivinen analyysi, sekä tutkijan asema keskeisenä informaatiota muodostavana subjektiivisena tekijänä. Eskola & Suoranta (1998) huomauttavat aineiston harkinnanvaraisesta näytteestä osana laadullista tutkimusta. Tavoitteena ei ole niinkään yleistys tutkittavasta, vaan teoreettisesti tyydyttävä tulkinta esimerkiksi ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 1998, 15-24, 60-61.)

3.2 Sisällönanalyysi

Laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi toimii tutkimuksemme toisena metodina. Sisällönanalyysin avulla pystymme analysoimaan ja vertailemaan työssämme käytettäviä aineistoja. Menetelmä antaa myös vapauden toteuttaa tutkimusta riippumattomana jo tutkituun tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2002, 100 – 101). Sisällönanalyysin kautta tutkimme Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa olevaa 1-2 vuosiluokkien liikunta-osiota sekä

CrossFit Kids-harjoitteluun laadittua opasta. Vertailemme dokumentteja keskenään ja tutkimme, onko näillä teoksilla sisällöllisiä yhteneväisyyksiä. Tästä analyysistä saamiamme tietoja käytämme tutkimustulosten erittelyssä sekä tutkimusongelmaamme vastaamisessa.

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä. Sen käyttö on mahdollista niin teoriakehyksenä kuin myös liitettynä moninaisempaan metodikenttään. Sisällönanalyysi on prosessi, jonka vaiheiden kautta aineisto on mahdollista luokitella tutkimuksen kannalta merkityksekkäästi ja näin havainnoida samanlaisuutta tai erilaisuutta tutkimusaineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-94.)

Tutkimuksessamme sisällönanalyysi on tekstimuotoon saatettujen dokumenttien sisältöjen tulkintaa, erittelyä sekä erojen ja/tai yhtäläisyyksien etsimistä. Analyysin keinoin muodostamme tutkittavasta aineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Toimimme systemaattisesti ilman ennakoasenteita ja puolueettomasti. Tästä syystä tutkimuksen aihe ja analysoitava aineisto on oltava tarkkaan rajatut. Ongelmaksi voi muodostua aineiston ja tutkimuksen laajeneminen. Tutkimusongelmasta ja tutkimuksen tarkoituksesta esiin tuleva tutkimuksen kiinnostuksen kohde tulee olla linjassa raportoidun kiinnostuksen kohteen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 92;102.) Näistä syistä jätämme POPS:n laaja-alaiset osaamistavoitteet analyysimme ulkopuolelle ja tuomme tutkimuksemme syntyyn sekä tekoon vaikuttavat eettiset tekijät, eli taustamme, esille.

3.3 Konstruktivistinen oppimiskäsitys liikunnanopetuksen näkökulmasta

Tarkasteltaessa opettamista ja oppimista, on huomioitava, että näiden termien taustalla vaikuttaa jonkinlainen käsitys oppimisesta. Tekijöitä, jotka vaikuttavat oppimiskäsityksiin on monia. Näitä tekijöitä ovat muun muassa käsitykset psyykkisistä prosesseista ja tiedosta sekä yhteiskunnan asettamat tavoitteet ja odotukset koulutukselle. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 139 - 140.)

Viime vuosikymmenten kaksi merkittävää suuntausta kirjallisuudessa sekä keskusteluissa ovat olleet behavioristinen ja konstruktivistinen oppimiskäsitys. Varhaisemman behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan opetuksessa tietoa ikään kuin siirretään opettajasta oppilaaseen. Nykyisin vallalla olevan konstruktivistisen (kognitiivinen) oppimiskäsityksen mukaan

uutta tietoa luodaan aiemmin opitun pohjalta ja vanhat muistijäljet ikään kuin ohjaavat uusien jälkien syntyä. Näin ollen mallissa vanhan tiedon pohjalta konstruoidaan uusi tieto, eikä oppiminen näin ollen ala tyhjästä. Teoriassa edellä mainitun tiedon rakentumisen aikaisemman päälle on lisäksi tunnistettavissa esimerkiksi oman suorituksen keskeisyys, ymmärtäminen laajemmassa kontekstissa edistävänä tekijänä, tiedon tulkinnallisuus sekä oppimisen konteksti sidonnaisuus. Tavoitteellisen oppimisen päämääränä konstruktivistisessä oppimiskäsityksessä onkin ymmärrys ja tulkinta kontekstisidonnaisesta aiheesta oppijan toiminnan tuloksena. (Rauste-Von Wright & ym. 2003, 140;162 – 169.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) perustuu sosio-konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Kyseinen oppimiskäsitys näkyy selvästi POPS:ssa määritellyissä arvioinnin ja palautteen antamisen kohteissa:

”Oppimisprosessin kannalta keskeisiä arvioinnin ja palautteen antamisen kohteita liikunnassa ovat

edistyminen liikuntatilanteisiin sopivien ratkaisujen löytämisessä...

edistyminen motorisissa perustaidoissa ja niiden harjoittelemisessa...

edistyminen sovittuihin tehtäviin liittyvässä turvallisessa toiminnassa...

... edistyminen yhdessä työskentelyn ja itsenäisen työskentelyn taidoissa. ”

(Oph 2014, 150.)

Kohteissa korostetaan oppilaan toimintaa opittujen tietojen ja taitojen pohjalta sekä toimintaa niin itsenäisesti kuin ryhmässäkin. Oppilaan oman ajattelun kehittyminen painottuu sen sijaan, että opettaja olisi tilanteessa taho, joka määrittäisi miten ja miksi asiat tehdään. Myös CrossFit Kids-ohjelmassa on keskeisiä piirteitä, joiden kautta sen voidaan katsoa perustuvan samaiseen oppimiskäsitykseen. CrossFit:ssa suoritukset rakennetaan aikaisemmin opitun mukaan ja lajille on tyypillistä yhteisöllinen oppiminen.

Ydinkeskeisen oppimiskäsityksen keskiössä on oppija. Oppija nähdään ajattelumallissa ainutlaatuisesti toimivana yksilönä. Käsitys pitää sisällään konstruktivistisen / kognitiivisen suuntauksen, joka näky tilanteessa valmiiksi jäsentyneiden taitojen vaikutuksena oppilaan kaikkeen motoriseen käytökseen. Substanssia ei opita siis täysin uutena taitona vaan se omaksutaan aikaisemman taustan johdattelemana osaksi isompaa kokonaisuutta. Jokainen

oppija oppimispolkunsa kanssa on siis oma yksilönsä, jonka toimintaa voidaan ohjata haluttuun toivottavaan suuntaan huomioimalla positiivisesti oppimista edistävät suoritukset. Näin opettaja voi synnyttää oppilaassa käsityksen ja oppimisen kannalta keskeisen motivaation, joka yhdessä ydinkeskeisen opettamisen kanssa edistää tuloksia. Ydinkeskeisen oppimiskäsityksen mukaisesti taidot muodostuvat jokaisella oppijalla erilaisiksi. (Eloranta 2007, 225 – 227.)

Ydinkeskeistä oppimiskäsitystä sovelletaan sekä opetussuunnitelman että CrossFit Kids-ohjelman mukaisessa opetuksessa. Malli tukee oppimisen tavoitteita, sillä sen rooli kokonaisvaltaisena liikuntaan sovellettavana teoriana oppimiskäsityksien joukossa on verrattain tuore mutta ilmeinen. Käsityksen vahvuudet ovat sen pyrkimyksissä lukea esimerkiksi konstruktivistisen oppimiskäsityksen sisällöt osana itseään vieden niitä eteenpäin. Lisänä motorisen käyttäytymisen teorian huomioiminen, suoritusten ydinkeskeisyys ja tätä kautta oppimisen ohjaaminen riisutuista suoritusmalleista kohti täydellisempää kokonaisuutta ovat liikunnan opettamisen ja aiheemme kannalta keskeisiä. (Eloranta 2007, 226 – 229.)

4 Koululiikunta

Seuraavassa luvussa käsittelemme teoksemme ydinkäsitteitä sekä avaamme niiden merkityksen teorian tuella. Käsitteiden määrittelyn kautta luomme teoreettisen viitekehyksen tutkimuksellemme. Ydinkäsitteiksi ovat valikoituneet tutkimuksemme kannalta keskeiset opetussuunnitelmien opetuksen tavoitteita selittävät tekijät.

Käsite koululiikunta näyttäytyy synonyymien kaltaisesti liikuntakasvatuksen sekä liikunnanopetuksen yhteydessä. Todellisuudessa sen nykysisältö on eroava edellä mainittujen kanssa. Koululiikunnan voidaan käsittää sisältävän kaiken koulun alaisuudessa tapahtuvan liikuntatoiminnan. Laakso (2002) tulkitsee koululiikunnan sisältöjen kattavan vähintään kolmenlaisia elementtejä – varsinaisen opetuksen liikuntatunneilla, monipuolisen liikuntatoiminnan yhteistyössä ulkopuolisten tahojen kanssa sekä fyysisen aktiivisuuden suosimisen koulussa ja sen lähiympäristössä. (Laakso 2002, 393 – 394.)

Telama (1993) kuvaa koululiikunnan olevan toimintaa, jonka perimmäisenä pyrkimyksenä on herättää elämänmittainen liikuntaharrastus lapsessa. Hän kuvaa koululiikunnan toimintana antavan valmiuksia lapselle niin huolehtia omasta terveydestään kuin omaksua esimerkiksi työelämässä vaadittavia taitoja. Käsitteen asema fyysisen aktiivisuuden edistäjänä lapsuuden kaikki ikäluokat tavoittaen on merkittävä. Keskeistä on myös yhteys tätä kautta oppilaiden terveyteen sekä kuntoon. (Telama 1993, 35 – 37.)

Jaakkola, Siukkonen & Sääkslahti (2013) lähestyvät käsitettä opetussuunnitelmien ohjaamana ja normittamana tavoitteellisena oppiaineena, jonka opetusta tapahtuu eri kouluasteilla vaihtelevia määriä. Koululiikunnan tulisi heidän mukaan edistää virikkeellistä ja kokonaisvaltaista toimintaa opetussuunnitelman kuvaamalla tavalla. On tunnustettava sen erityisasema opetussuunnitelmassa sekä potentiaali muidenkin kuin fyysisten ominaisuuksien edistäjänä. He nostavatkin esille oppimisvalmiudet ja oppiaineen potentiaalin tällä saralla. (Jaakkola, Siukkonen & Sääkslahti 2013, 23.)

Käsitteen luonnetta ja muutoksenalaisuutta pohtii Lahti (2013). Koululiikunnan perinteinen asema on nähty kilpaurheilun ja lajien sääntöihin pohjautuvana toimintana (Lahti, 2013, 43). Palomäki & Heikinaro-Johansson (2011, 119) keskustelevat oppiaineen mahdollisesta kehittämisestä kohti vähemmän lajikeskeistä lähestymistapaa. Heidän mukaansa ominaisuuslähtöisyys tai oppimisympäristöjen huomioiminen näkökulmana voisivat välttää oppiaineen asemaa lajitekniisiä yksityiskohtia välittävänä toimintana. Nämä näkökulmat esiin

tuomalla oppiainetta voitaisiin toteuttaa kokonaisvaltaisemmin (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 119).

Hirvesalo & Pirttinen (2007) keskustelevat rajanvedosta käsitteen sisältöjen kanssa. Koululiikunnassa tulee tunnustaa ympäristön tarjoamat mahdollisuudet, joskin seuratoiminnassa esiintyviä lajisisältöjä tulee käyttää harkiten. Heidän mukaansa koululiikunta voi käsittää perinteistä poikkeavia substansseja esimerkiksi kamppailulajeista, mikäli niiden moraaliset ja eettiset arvot mukailevat opetussuunnitelman vaateita. On kuitenkin huomioitava rajanveto koululiikunnassa, harrastuksissa sekä elämäntavassa. (Hirvesalo & Pirttinen 2007, 362 – 363.)

Tarkasteltaessa käsitettä koululiikunta on ymmärrettävä sen luonne synonyyminä sekä koulumaailmaan sidottuna oppiaineena. Laakso (2002) näkee koululiikunnan yläkäsitteenä, johon sisältyy koulun alaisuudessa tapahtuva liikunta. Jaakkola, Siukkonen & Sääkslahti (2013) taas käsittelevät koululiikuntaa opetussuunnitelman normittamana oppiaineena. Käsitteen luonne opettajan ohjaamana toimintana määritellään myös lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän nostamana (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008, 89). Voidaankin todeta Laakson (2002) määrittelyn olevan hieman vanhahtava ja kuvailevan lisäksi koulun liikuntaa, eli koulussa tapahtuvia liikunnallisia aktiviteetteja kuten välituntiliikuntaa, koulumatkaliikuntaa sekä itse liikuntatunteja (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008, 89). Koululiikunta tässä yhteydessä voitaneen tästä edespäin käsittää oppiaineena, jonka tehtävänä on tukea lapsen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148).

4.1 Liikunta vuosiluokilla 1-2

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet korostavat kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ja motoriikan kehitystä, fyysistä aktiivisuutta, yhteistoiminnallisuutta, emootioiden kohtaamista, turvallista oppimista, sekä palautetta osana kehitystä edesauttavana tekijänä. (OPH 2014, 148 – 149.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista liikunnan opetuksen tavoitteiden osalta vuosiluokilla 1-2 nousivat esiin seuraavat keskeiset sisältöalueet;

Fyysinen toimintakyky - Fyysinen aktiivisuus, kokonaisvaltainen motorinen kehitys, tilanteenmukainen ja turvallinen toiminta

Sosiaalinen toimintakyky - Oman toiminnan säätely ja vuorovaikutustaidot

Psyykkinen toimintakyky – Minäkäsitys, itseohjautuvuus ja emotionaalisesti turvallinen myönteinen kokeminen

Fyysinen toimintakyky

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) sisällyttää fyysiseen toimintakykyyn aktiivisuuden sekä havaintomotorisien kuin myös perusmotorisien taitojen sisällöt. Opetuksen tulisi tavoitella näiden ominaisuuksien kehittymistä pelein ja leikein - keskeistä on siis lapsen ikäkauden mukaisen liikkumisen ja kehityksen tukeminen turvallisesti yhdessä oppien (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016, 148 - 149). Fyysinen toimintakyvyn voidaan kuvailla olevan kykyä selviytyä arjesta sekä päivittäisistä fyysisistä toiminnoista (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 656).

Jaakkola (2012) määrittelee fyysisen toimintakyvyn käsitteen sisältävän niin fyysisen kunnon kuin motoriset taidot (Jaakkola 2012, 54). Puhuttaessa yleisestä toimintakyvystä myös Heikkinen (2008) luettelee toimintakyvyn osa-alueiksi psyykkisen, sosiaalisen sekä fyysisen ulottuvuuden. Fyysinen toimintakyky nähdään iän myötä heikkenevänä yksilöllisenä muuttujana, johon esimerkiksi elinolot ja -tavat vaikuttavat (Heikkinen 2008, 83 – 85). Kalaja (2013) huomauttaakin koululiikunnan roolista toimintakyvyn ylläpidon ja kehittämisen oppimisessa (Kalaja 2013, 185).

Fyysinen toimintakyky nähdään lapsien keskuudessa mitattavissa olevana tekijänä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, 274; Perusopetuksen Move!-järjestelmän käyttöönotto, 2016). Suomalaisessa koulukontekstissa käsitteen määrittelemää kyvykkyyttä pyritään mittaamaan Move!-testein. Fyysisen toimintakyvyn ominaisuuksien mittaamista varten kehitetty testi perehtyy opettajajohtoisesti esimerkiksi kestävyYTEEN, voimaan, nopeuteen, liikkuvuuteen, tasapainoon sekä motoristen perustaitojen osa-alueisiin. Testauksen tavoitteena on niin luoda tietoa fyysisestä toimintakyvystä valtakunnan tasolla, kuin myös tutustuttaa oppilas omaan toimintakykyyn ja sen kehittämiseen. (Move!-asiantuntijaryhmä, 2012, Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo – Opettajan käsikirja)

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaali- ja terveysministeriö (2006) määrittelee käsitteen seuraavasti;

"Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi harrastukset, yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuvat, kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle." (Sosiaali- ja terveysministeriö, tiedote 7.6.2006, 4.)

Seppänen, Simonen & Valve (2009) esittävät sosiaalisen toimintakyvyn käsitteen sisältämät kaksi pääulottuvuutta, ns. Potentiaalisen ja aktuaalisen toimintakyvyn. Määrittely näiden kahden ulottuvuuden välillä kuvastaa yksilön sosiaalisten taitojen ja yhteisön tukea suhteessa toimintakyvyn mahdolliseen ja todelliseen käyttötilanteeseen. Käytännön tasolla tämä näyttäytyy yksilön toimintamahdollisuuksina ympäristön apu käsittäen, sekä tarpeen vaatiessa sen todellisissa tilanteissa suoriutumisenä – tuen konkretisoitumisena sosiaalisessa toimintakyvyssä. (Seppänen, Simonen, Valve 2009, 9.)

Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteen moninaisuudesta ja sirpaloituneisuudesta huomauttaa Kannasoja (2013). Hän kertoo sen epämääräisyydestä nuorten sosiaalityön keskuudessa. Käsite ei kuvaa pelkästään yksilöllisiä ominaisuuksia, vaan sisältää myös ympäristön ja esimerkiksi kodin tekijöiden merkityksen sosiaalisen toimintakyvyn rakentumisessa sekä kehittämisessä. Nuorten keskuudessa Kannasoja (2013) kuvaa sosiaalisen toimintakyvyn olevan selitettävissä suunnitelmallisuudella, lojaaliudella sekä itsevarmuudella. Käsitteen ominaisuudet ovat suhteellisen stabiileja, mutta niitä on mahdollista kehittää. (Kannasoja 2013, 15-16; 201-204.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) liikunnassa pyrkivät tähän suosimalla yhteisöllistä toimintaa ja kokemuksia altruismista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148).

Psyykinen toimintakyky

Opetushallitus (2016) kuvaa käsitteen sisältävän tarkoittavan niin elämänhallinnallisia taitoja, mielenterveyttä kuin psyykkistä hyvinvointiakin. Hyvinvoinnin perustana toimii minäkuva. Minäkuvaan liittyvät positiiviset odotukset ja kokemukset itsestä, joita koululiikunnan on tarkoitus vahvistaa. Elämänhallinnassa psyykkisen toimintakyvyn osa-alueena korostuu mielekkyyden näkökulma, jossa vastuu ja osallisuus tuottavat tekijälle motivaatiota haluttuja

päämääriä tavoitellessa. Psyykkinen toimintakyky nähdään toimintakyvyn ominaisuutena sekä sen tukeminen liikunnanopetuksen yhtenä tavoitteena. (Opetushallitus, Tukimateriaalit – Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet 2016)

Psyykkinen toimintakyky kuvataan Ruoppilan & Suutaman (2013) puolesta toimintana, joka tapahtuu yhteydessä toimintaympäristöihin. Se sisältää kognitiivisia toimintoja kuten ajattelun, oppimisen, kielen sekä muistin. Näiden toimintojen nähdään olevan vahvassa vuorovaikutuksessa persoonallisuuden kanssa. He huomauttavat käsitteen suhteellisuudesta ja näin ollen sen yksilöllisyydestä sekä riippuvaisuudesta henkilön ympäristötekijöihin ja –muutuksiin. (Ruoppila & Suutama 2013, 375.)

Koululiikunnan tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista psyykkistä toimintakykyä. Mahdollisuuksilla minäkäsityksen vahvistamiseen ja positiivisiin kokemuksiin pyritään kehittämään edellä mainittua. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, 148) Psykodynaamisen teorian mukaan lapsen herkkyyys 1-2 vuosiluokkien ikävaiheessa tulee ottaa huomioon – kritiikkiä ei tule esittää tarpeetta ja se tulee osata muotoilla lasta tukevaksi. Liikkuminen on luontevaa toimintaa osana kehityskautta, minän muodostumista ja näin psyykkistä toimintakykyä. Tunnereaktioiden hallinta on rajoittunutta ja esimerkiksi säännöt näyttelevät suurta roolia kyvyssä hallita omaa psyykettä. (Laine 2002, 105-106) Psyykkisen toimintakyvyn yhteydessä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) nostavakin vaihtelevien emootioiden tuetun kokemisen keskeiseksi sisällöksi (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148).

4.2 Motorinen kehitys lapsella

”Motorinen kehitys = kehitysprosessi, joka johtaa aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen.” (Sääkslahti 2015, 51.)

Motorinen kehitys voidaan nähdä kokonaisvaltaisena muutosprosessina, jonka tavoitteena on tahdonalaisen liikkumisen kehittyminen. Refleksinomainen toiminta vastasyntyneenä on seurausta yksilön kehityksellisestä kykenemättömyydestä hallita liikkeitään. Spontaanit reaktiot voivat laueta ärsykkeistä, joiden aiheuttamille vasteille vastasyntyneen kehittymätön

aivokuori ei voi mitään. Hollen (1981) mukaan kehityskaari seuraa hermojärjestelmän kehitystä ja sen karkeasti eroavia neljää vaihetta; refleksiiliikkeiden, symmetristen liikkeiden, tahdonalaisten ja automatisoituneiden liikkeiden kausia. Tässä kehitysvaiheessa esiintyvien refleksien ilmaantuminen ja häviäminen ajan myötä ovat kehityksen seurausta. (Hollen 1981, 19 – 28.)

Takala & Takala (1988) keskustelevat motorisen kehityksen moninaisuudesta Hollen (1981) kuvaukseen verrattuna. He esittävät tutkimustietoon nojaten vastasyntyneen omaavan synnynäisten refleksien lisäksi tahdonalaisia havaintoihin perustuvia liikkeitä kuten käden saattaminen suuhun. Takala & Takala (1988) kuvaavat motoristen kehittymisen olevan niin kasvu-, kypsymis-, kuin oppimisprosessi. Kefalokaudaalisissa ja proksimodaalisissa vaiheissa edetään kokonaisvaltaisista reaktioista kohti eriytyneempiä suorituksia. Käytännön tasolla tämä tarkoittaa karkeamotoriikan kehittymistä kohti hienomotoriikkaa ja moninai-simpia liikekokonaisuuksia. (Takala & Takala 1988, 94 – 99.)

Hermokudoksen edullinen kehitystaso yhteistyössä ympäristön luomien virikkeiden kanssa mahdollistavat progression, jossa opittu rakentuu vanhan päälle harjoittelemalla liikkeitä toistaen. Neljävuotias suorittaa liikkeitä suuremman päämäärän kuin itse liikkeen itsensä vuoksi. Taitojen integroituminen mahdollistaa monimutkaisempien suoritusten oppimisen ja lajiharrastuksen aloittamisen. Merkittävää on motorisen kehityksen kokonaisvaltaisuus lapsen ympäristöön tutustumista ohjaavana tekijänä ja näin ollen myöhemmässä vaiheessa lapsen valmiuksien edesauttajana. (Takala & Takala 1988, 100 – 104.)

Gallahue & Donnelly (2003) esittävät motorisen kehityksen olevan osa elinikäistä prosessia. He laajentavat käsitettä ja huomauttavat perimän sekä ympäristön vaikutuksista. Heidän mukaan kehitystahti on yksilöllistä ja riippuvaista edellä mainituista tekijöistä. Vaikka normaallissa kehitystahdissa kyvykkyys joidenkin liikkeiden suorittamiseen varsinkin vauvaiässä on kohtalaisen tarkasti ajoittunutta, ei koulumaailmassa tällainen ikäkausittaisuus motoristen taituruuden osalta ole enää niin yksiselitteistä. Liikesuoritusten kannalta lapsen valmiudet oppia tietty toiminto tai liikekokonaisuus ovat keskeisiä. Kehitys vaatiikin esimerkiksi kä-silläseisoonnan kaltaisissa haasteissa progressioita eli asteittaisia liikesuorituksia sekä edulliset lähtötekijät toteutuakseen. (Gallahue & Donnelly 2003, 36 – 43.)

Motorinen kehitys näyttäytyy tavoitteina Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) 1-2. luokan sisällöissä havaintomotoristen-, sekä motoristen perustaitojen harjoittelun suosimisena. Ikäkaudelle tyypillisen kehityksen edesauttamisessa kannustetaan monipuolisten suoritusten, oppiympäristöjen sekä yhteisleikkien käyttöön (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, s. 148 – 149). Esimerkiksi Kauranen (2011) huomauttaakin kehityksen kannalta kyseisen ikäkauden ympäristötekijöiden ja harjoittelun merkityksestä. 5-8 vuotiaan lapsen yhteydessä harjoittelun tulisi keskittyä erityisesti tasapainon, ketteryyden, liikkuvuuden sekä nopeuden kehittämiseen (Kauranen 2011 s. 346 – 347).

4.3 Motoriset perustaidot

Lapsen kehityksessä, kasvamisessa ja erityisesti liikkumisessa, motoriset perustaidot ovat tärkeässä asemassa. Gallahue & Ozmun (1995) määrittelevät motoriset perustaidot kolmeen kategoriaan: liikkumistaidot, käsittelytaidot sekä tasapainotaidot. Näistä liikkumisen ja oppimisen kannalta tärkeistä taidoista lapsen katsotaan oppivan suurimman osan ennen kuin aloittaa koulunkäynnin. Motoriset perustaidot ovat osa suurempaa kokonaisuutta. Voidaan katsoa, että fyysisillä ominaisuuksilla on omat herkkyyskautensa, jonka aikana kyseisen osa-alueen kehitys on voimakkaimmillaan. Nämä herkkyyskaudet ovat: Taidon-, nopeuden-, voiman-, kestävyuden ja nopeuskestävyyden- ja liikkuvuuden herkkyyskaudet. Motoriset perustaidot sijaitsevat taidon herkkyyskaudella (Hakkarainen 2009, 140-143.) Hakkaraisen (2009) mukaan motoristen perustaitojen oppiminen ajoittuu suurilta osin ikävuosien kaksi ja seitsemän välille. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että jokainen lapsi oppisi nämä taidot välttämättä seitsemän ensimmäisen ikävuotensa aikana, eikä sitä, että näiden taitojen oppiminen myöhemmällä iällä olisi mahdotonta (Hakkarainen 2009, 141.)

Motoristen perustaitojen oppiminen mahdollistaa siirtymisen vaativampiin, spesifimpiin liikkeisiin. Yleensä tämä vaihe alkaa, kun motoristen perustaitojen oppimisen vaihe alkaa olla loppupuolella, noin seitsemän ikävuoden jälkeen. Tämän vaiheen jälkeen lapsi yleensä kiinnostuu spesifeistä urheilulajeista. Motoristen perustaitojen hallitseminen on edellytys näiden lajispesifien liiketaitojen oppimiselle. Kaikkien taitojen oppimisen kannalta on tärkeää ymmärtää, että taitojen oppiminen vie usein vuosia. Tämän takia on tärkeää, että motoristen perustaitojen opettelu tapahtuu ohjatusti ja johdonmukaisesti edeten (Hakkarainen 2009, 141.)

Kuten edellä mainittu, motoristen perustaitojen kehittyminen vaatii vuosien työtä, ja että harjoittelun olisi hyvä olla ohjattua ja johdonmukaista. Myös monipuolisuuden on havaittu vaikuttavan positiivisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Sääkslahti 2015). Tähän haasteeseen on myös valtio tarttunut. Lasten ja nuorten arkiliikuntaa on pyritty lisäämään valtion toimesta lähiliikuntapaikkojen rakentamisella (Kokkonen 2010, 300.)

Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) on mainittu motoristen perustaitojen kehittäminen. Varsinkin vuosiluokille 1-2 on ominaista, että näiden perustaitojen kehittämiseen kiinnitetään laajalti huomiota. Motoristen perustaitojen kehittäminen on opetussuunnitelmassa mainittu sekä tavoitteiden, että sisältöjen osalta. Niin tavoitteiden, kuin sisältöjen puolesta motoristen perustaitojen oppiminen on sisällytetty fyysisen toimintakyvyn alle. (OPH 2014, 148 – 149.)

Tasapainotaidot

Tasapainotaidot muodostavat pohjan kaikelle muulle motoriselle oppimiselle. Lapsen opittua käyttämään tasapainoaan hyväkseen, on hänen mahdollista oppia muita liikkumiseen ja välineen käsittelyyn vaadittavia motorisia taitoja. Tärkeän tasapainotaidoista tekee muun muassa se, että liikkumiseen ja välineen käsittelyyn vaaditaan myös tasapainoa, jotta liikkeen voi suorittaa. (Gallahue 1996, 37.)

Tasapainotaidot kehittyvät erityisesti varhaislapsuudessa. Sääkslahti (2005) toteaa kehityksen olevan erityisen aktiivista ikävuosien kolme ja viisi välillä. Tasapainotaidot ovat silloin käytössä, kun keho on paikallaan, mutta liikkuu pysty- tai horisontaaliakselinsa ympäri, tai sekä että (Gallahue 1996, 37).

Liikkumistaidot

Liikkumistaidoiksi luokitellaan taidot, joiden avulla keho liikutetaan pysty- tai vaakasuunnassa paikasta toiseen. Perustavanlaatuisiksi liikkumistaidoiksi luetellaan muun muassa juokseminen, hyppääminen ja loikkaaminen. Kun nämä, perustaa luovat liikkumistaidot ovat kehittyneet tarpeeksi, voidaan niitä käyttää esimerkiksi urheilulajispesifisiin tarkoituksiin, kuten jalkapalloon tai pikajuoksuun. (Gallahue 1996, 40.)

Välineenkäsittelytaidot

Välineenkäsittelytaidoista puhuttaessa, on hyvä tietää ero hieno- ja karkeamotorisiin välineenkäsittelytaitojen välillä. Kun puhutaan karkeamotorisista välineenkäsittelytaidoista, tarkoitetaan sillä liikettä, joka siirtää voimaa käsiteltävään objektiin tai vastavuoroisesti ottaa vastaan välineen voimaa. Tällaisista liikkeistä esimerkkinä voidaan mainita heittäminen, vastaanottaminen ja potkaiseminen. (Gallahue 1996, 40.)

Hienomotorinen liike taas viittaa välineen käsittelyyn, joka painottaa motorista kontrollia ja tarkkuutta. Gallahue (1996) mainitsee hienomotoriikkaa vaativista liikkeistä esimerkkeinä kengännauhojen sitomisen, saksilla leikkaamisen ja värittämisen.

Välineenkäsittelytaidoista puhuttaessa, on hyvä tietää ero hieno- ja karkeamotorisiin välineenkäsittelytaitojen välillä. Kun puhutaan karkeamotorisista välineenkäsittelytaidoista, tarkoitetaan sillä liikettä, joka siirtää voimaa käsiteltävään objektiin tai vastavuoroisesti ottaa vastaan välineen voimaa. Tällaisista liikkeistä esimerkkinä voidaan mainita heittäminen, vastaanottaminen ja potkaiseminen. (Gallahue 1996, 40.)

Hienomotorinen liike taas viittaa välineen käsittelyyn, joka painottaa motorista kontrollia ja tarkkuutta. Gallahue (1996) mainitsee hienomotoriikkaa vaativista liikkeistä esimerkkeinä kengännauhojen sitomisen, saksilla leikkaamisen ja värittämisen.

5 CrossFit

CrossFit on kuntoilumuoto, joka on saanut alkunsa Yhdysvalloista. Amerikkalainen, entinen telinevoimistelija, Greg Glassman on usean vuosikymmenen ajan kehittänyt kuntoilumuotoa, joka olisi mahdollisimman tehokas käytettyyn aikaan nähden. Glassman esitti myös uuden määritelmän fyysisestä kunnosta. Glassman:n mukaan fyysinen kunto, ”*fitness*”, tulee olla mitattavissa ja sen ei tule olla rajoittunutta tiettyyn osa-alueeseen. CrossFit-ideologian mukaan fyysinen kunto tulee olla laaja-alaista, niin ajan kuin suoritustavan suhteen, ”*Increased work capacity across broad time and modal domains*.” (Glassman 2002, 1-4.) Harjoittelun perusta on kehittää kymmentä fyysistä ominaisuutta, joita ovat hapenottokyky, lihaskestävyys, maksimivoima, liikkuvuus, räjähtävä voima, nopeus, koordinaatio, ketteryys, tasapaino sekä tarkkuus (Glassman 2002, 2).

Greg Glassman on antanut CrossFit:lle myös tarkan sanallisen määritelmän. Alkuperäiskielellä määritelmä kuuluu: ”*CrossFit is constantly varied functional movements performed at high intensity*.” Kyseessä on siis harjoittelumuoto, joka pyrkii käyttämään mahdollisimman paljon toiminnallisia moninivelliikkeitä. Harjoittelussa yhdistyy parhaat puolet klassisesta painonnostosta, työntö ja tempaus, voimistelusta, juoksusta, soudusta ja monesta muusta harjoittelutavasta. Harjoittelussa tärkeää on myös jatkuva vaihtelu liikkeiden suhteen sekä korkea intensiteetti. Ajatus tämän määritelmän taustalla on, että keho ei totu jatkuvasti samanlaiseen ärsykkeeseen ja korkea intensiteetti pitää harjoitusajat maltillisena. (CrossFit Inc. 2017.)

Keskeistä harjoittelussa on tulosten ja tekemisen mittaaminen. Mitattavia suureita ovat muun muassa massa, etäisyys ja aika. Tarkoituksena on siis liikuttaa mahdollisimman suuri massa, mahdollisimman pitkän matkan, mahdollisimman lyhyessä ajassa. (CrossFit Inc. 2017.)

CrossFit:n menestys harjoittelumuotona johtuu pitkälti sen tehokkuudesta ja lajille ominaisesta yhteisöllisyydestä. Harjoittelu poikkeaa perinteisestä kuntosaliharjoittelusta siten, että harjoituksia ei yleensä tehdä yksin. Glassman on kiteyttänyt hyvän kunnon ja terveen elämän seuraavaan lausekkeeseen: ”*Constantly varied functional movements performed at high intensity + positive community*”. Tämä siis korostaa CrossFit-harjoittelussa saman henkisen ja positiivisen yhteisön merkitystä niin harjoittelussa, kuin elämässä yleensäkin. Seikka, joka mahdollistaa yhteisöllisen harrastamisen, on harjoitusten skaalausmahdollisuus. Perinte-

sesti harjoituksissa jokainen harrastaja, tasostaan huolimatta, tekee saman harjoitteen. Jokaiselle harjoittelijalle harjoite skaalataan hänen oman tasonsa mukaan. Esimerkiksi kyykkyharjoite voidaan suorittaa kokeneemman henkilön toimesta 100 kilon vastuksella ja vasta-alkaja voi suorittaa saman harjoitteen 20 kilon vastuksella. Näin jokainen harjoittelija saa harjoittelusta suurin piirtein saman treenivasteen. (Potts 2016, Glassman 2002.)

On hyvä ymmärtää, että CrossFit lajina voidaan karkeasti jakaa kahteen osaan. Toinen osa lajista on niin sanottua kilpa-CrossFit:a ja toinen osa on harraste-CrossFit:a. Nämä kaksi saman lajin osa-aluetta eroaa toisistaan intensiteetin ja volyymin suhteen paikoitellen merkittävästikin. Todettakoon, että tässä tutkimuksessa emme keskity kilpa-CrossFit:n lainkaan, vaan tutkimuksen kohteena on harrastajille, ja eritoten lapsille, suunnattu CrossFit.

CrossFit Kids

CrossFit Kids on keino opettaa Greg Glassmanin kehittämää CrossFit-lajia lapsille, joiden ikähaarukka on kolmen ja kahdeksantoista välillä. Ohjelma painottaa hyvää laatuista liikettä, joka perustuu mekaniikkaan, johdonmukaisuuteen sekä intensiteettiin. Tarkoitus on tarjota lapsille tasokasta, liikunnallista toimintaa läpi lapsuus- ja nuoruusajan. Tavoitteena on edesauttaa lasten terveellisen elämäntavan omaksumista. (CrossFit Inc. 2017.) CrossFit Kids-opetussuunnitelmasta voidaan nostaa esille seuraavat keskeiset sisältöalueet;

Enjoyment - Osallistavuus, onnistumisen kokemukset, kehityksen tukeminen

Movements - Kehonhallinta, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

General physical skills - Fyysiset ominaisuudet ja niiden kehittyminen

Opportunities – Liikunnallinen elämäntapa, fysiologiset ja kognitiiviset tekijät

CrossFit Kids ohjelma taistelee lapsuusajan lihavuutta sekä istuvaa elämäntapaa vastaan tarjoamalla toimintaa, joka on samalla hauskaa sekä inklusiivista. Harjoitteiden skaalattavuus tekee myös CrossFit Kids –harjoittelusta inklusiivista sekä yhteisöllistä. Jokainen ikäryhmänsä harrastaja pystyy toimimaan samalla tunnilla oman taito- ja kokemustasonsa mukaan. (CrossFit Inc. 2017.)

Poiketen monista muista harrastuksista, CrossFit Kids on erittäin halpa harrastus järjestää, sillä se vaatii hyvin vähän, jos lainkaan, välineistöä. Harjoitteet ovat luonteeltaan sellaisia,

että ne ovat suurimmaksi osaksi toteutettavissa ympäristöstä riippumatta. Tämä mahdollistaa harrastamisen ilman kalliita tilavuokria, esimerkiksi ulkona. (CrossFit Inc. 2017.)

Lasten harrastama versio tästä lajista on jaoteltu kolmeen ikäryhmään: *Preschool*, lapset iältään 3-5, *Kids*, lapset iältään 5-12 sekä *Teens*, lapset iältään 12-17. Jokaiselle ikäryhmälle on olemassa omanlaisensa ohjenuoramaiset tavoitteet, joiden mukaan toimintaa voi suunnitella. Näitä kolmea ikäryhmää ei kuitenkaan ole tarkoitus tarkastella pelkästään yksittäisinä ryhminä, sillä lajin kantava ajatus on kehitys läpi ikäryhmien. (Gary & Widman 2015, 12-14.)

Enjoyment – Osallistavuus, onnistumisen kokemukset, kehityksen tukeminen

Keskeisimpänä tavoitteena on saada lapset innostumaan harrastamisesta ja palaamaan yhä uudelleen. Esikouluikäisten sekä kouluvaiheessa olevien - *preschoolers & kids* - osalta tätä tavoitellaan hauskuuden kautta. Sisältöalueena *enjoyment* kattaa mielekkyyden, osallistavuuden ja haastavuuden. Mielekkyydellä tavoitellaan harrastamisen iloa, sekä osallisuutta ja onnistumisen kokemuksia. Jatkuvuus kohti osallistamista näyttäytyy harrastamisen sisältöihin sitoutumisena ja mielenkiintona opetusta kohtaan. Tavoiteltavaa olisi opetuksen järjestäminen substanssiin keskittymistä tukien. Kolmas osa-alue, haastavuus, tuodaan ilmi kehityksen edesauttavana tuntirakenteena. Osallistujien tulisi pystyä tätä kautta havaitsemaan oma kehityksensä aikaisempaan osaamiseensa kuin myös muihin osallistujiin verrattuna. Kokeneemman harrastajaryhmän – *teens* – osalta tämä näyttäytyy kilpailuvietin korostamisena tunneilla. (Gary & Widman 2015, 7.)

Movements & Quality of movement – Kehonhallinta, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

Liikkeellä, *movements*, tässä tapauksessa tarkoitetaan perustavanlaatuisia, ilman vastusta tehtäviä liikkeitä. Liike-teeman sisälle lukeutuu myös voimistelu, *gymnastics progressions*, joka pitää sisällään puristusvoimaa kehittäviä liikkeitä sekä erilaisia kehonpainolla toteutettavia liikkeitä. Kolmas eritelty alue liike-teeman alla on ulkoisen esineen kanssa suoritettava toiminta, *external object manipulation*. Esimerkkeinä ulkoisen esineen kanssa suoritettava toiminnasta, asioiden kantaminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potkaiseminen. (Gary & Widman 2015, 7)

Pelkkä liike on käytössä ainoastaan esikouluikäisillä, *preschooler*, harrastajilla. Kids-ikäisten harrastajien kohdalla liikkeen laatu, *quality of movement*, tulee tärkeämpään rooliin liikkeiden vaativuuden ja opeteltavien asioiden lukumäärän kasvaessa. Esimerkiksi voimisteluosioon kids-ikäisillä tulee mukaan progressiot punnerrukseen, käsilläseisontapunnerrukseen sekä leuanvetoon, sekä välineenkäsittelyssä mukaan tulee yhä haastavammat tehtävät. (Gary & Widman 2015, 7)

General Physical Skills – Fyysiset ominaisuudet ja niiden kehittyminen

Yleisillä fyysisillä taidoilla viitataan CrossFit:n määrittelemään kymmeneen fyysisen toimintakyvyn osa-alueeseen. CrossFit Kids-opetussuunnitelma huomauttaa lapsen orastavasta kehityksestä näiden suhteen ja puhuu yleisesti luonnollisista, neurologisista ja yhdistetyistä tekijöistä. Nämä kolme kategoriaa antavat näkökulmaa tuntien luokittelua sekä ohjelmointia varten, joskin niiden mukaisesti ominaisuuksia ei voida täysin jakaa todellisuudessa. Luonnolliseen kategoriaan luetellaan esimerkiksi arjessa toistuvat liikekokonaisuudet, kun taas neurologiseen kategoriaan erilaiset liikeprogressiot. Vaikkakaan nuorempien harrastajien osalta tarkka osa-alueiden monitorointi ei ole tavoiteltavaa on se varttuneempien harrastajien, *teens*, yhteydessä keskeinen tekijä. (Gary & Widman 2015, 7)

WOD eli päivän harjoitus on ohjelmoinnissa vartenotettava tekijä vasta varttuneimmassa harrastajakunnassa, sillä se on ainoa kolmesta ryhmästä, *preschoolers*, *kids* & *teens*, joka hyödyntää tulosten talteenottoa. Tällä ikäryhmällä päivän harjoite kestää keskimäärin alle 10 minuuttia ja sisältää korkeintaan kolme liikettä huomioiden WOD:n piirteet. Edellä mainittujen tekijöiden sekä aspektin joko tietyssä ajassa toteutettavana kokonaisuutena tai ajan sisällä toteutettavana toistot maksimoivana harjoitteena. (Gary & Widman 2015, 7-8.)

Opportunities – Liikunnallinen elämäntapa, fysiologiset ja kognitiiviset tekijät

Tämä kategoria painottaa ohjelmoinnin suunnittelua, jolla on laaja-alaisia ja pitkäaikaisia vaikutuksia. Jokaiselle ikäryhmälle sisällytetään tasapainotaitoja kehittäviä harjoitteita sekä harjoitteita, jotka sisältävät iskuja, jotka puolestaan voivat vaikuttaa suureen osaan luurangosta ja positiivisessa mielessä vaikuttaa luun tiheyteen. (Gary & Widman 2015, 8.)

Viimeinen osio tästä kategoriasta sitoo nämä aikaisemmat osiot yhteen ja sen kautta voidaan tarkastella, kuinka ohjelmointi iskostaa yhteyden ruokavalion, harjoittelun, fyysisen kunnon ja terveyden välille. Esikouluikäisillä puhutaan tunnistamisesta, *recognition*. Tällä tarkoitetaan sitä, että harrastaja tunnistaa edellä mainittujen seikkojen yhteyden. Kun harrastaja on harrastanut lajia pidemmän aikaa, tunnistamisesta siirrytään kohti arvostusta, *appreciation*. Tämä syvempi ymmärrys mahdollistaa syvällisemmän tarkastelun asioiden keskinäisten vaikutussuhteiden kesken, esimerkiksi tiettyjen ruoka-aineiden vaikutuksen tunnistaminen kehossa ja energiatasoissa. (Gary & Widman 2015, 8.)

Teini-ikäisillä tietämys ja tuntemus ovat edelleen syvällisemmällä tasolla. Tarkoituksena on, että harrastajat muodostavat riittävän laajan tietopohjan, jotta he pystyisivät itsenäisesti muokkaamaan arkikäytöstään siihen suuntaan, että se tukee itse asetettujen tavoitteiden saavuttamista. (Gary & Widman 2015, 8.)

6 Tulokset

Sisällönanalyysimme kautta nostimme esille keskeiset teemat ja opetuksen tavoitteet Cross-Fit Kids-opetussuunnitelmasta. Tässä luvussa vertaamme ristiin perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnan 1-2lk. opetuksen tavoitteita sekä sisältöalueita ja niiden toteutumista edellä mainituissa teemoissa.

<i>CF Kids</i>	<i>Enjoyment</i>	<i>Movements</i>	<i>General physical skills</i>	<i>Opportunities</i>
OPS 2014				
Tavoitteet	T6, T7, T8, T10	T2, T3, T4	T3, T4	T1, T9
Sisältöalueet	S2, S3	S1	S1	S1

Luokittelun tuloksena kategorisoimme seuraavat yhtenevät tavoitteet ja sisältöalueet;

6.1 Enjoyment

*” The primary goal of every CrossFit Kids class for any age is to make them want to come back... Smiles, laughter, **participation** and **success are hallmarks**. It progresses to being “**engaging**”—holding their attention for the duration of a class; **fewer behavioral problems** are a good marker... For kids, the last aspect of enjoyment is “**challenging**.” For example, are there movements, activities or situations that give an athlete pause, and are they then provided with a **means or a pathway to success**? ”(Gary & Widman 2015, 7.)*

POPS tavoitteessa kuusi käsitellään oppilaan toimimista oppiaineen konteksteissa. Turvallinen tekeminen ja asianmukainen käytös asetetaan etusijalle.

”T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla”
(OPH 2014, 149)

Tavoitteessa seitsemän opetusta pyritään ohjaamaan yksilön itseohjautuvuutta kehittäväksi niin oman toiminnan kuin emootioiden suhteen vuorovaikutustilanteissa.

”T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa” (OPH 2014, 149)

Kahdeksannessa tavoitteessa osallistuminen ja yhteisvastuullinen toiminta nousevat keskeiseksi.

”T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta”

Viimeinen tavoite korostaa liikunnan ilon positiivista kokemista sekä itsensä ylittämistä. (OPH 2014, 149.)

”T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja” (OPH 2014, 149)

Tavoitteisiin määritellyt keskeiset sisältöalueet lukeutuvat edellä mainittuun kategoriaan, *enjoyment*, kohdan S2 ja S3 osalta. Näissä sisältöalueissa käsitellään sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä yhteisöllisen toiminnan kautta, jossa korostuu liikunnan positiivinen kokeminen osana emootioita herättäviä pelejä ja leikkejä. (OPH 2014, 149.)

”S2 Sosiaalinen toimintakyky: Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta... S3 Psyykkinen toimintakyky: Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä, joissa koetaan onnistumisia sekä kohdataan tuetusti emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita kuten leikeissä, kisailuissa tai peleissä koetut tilanteet.” (OPH 2014, 149)

6.2 Movements

*” “External object manipulation” refers to activities such as carrying, throwing, catching and kicking various objects. With respect to CrossFit Kids and Teens, the wording of the category changes to “quality of movement” as that additional piece becomes an increasingly larger focus. For kids, the number of **specific movements and skills** in their potential repertoire expands, as does the extent of their **gymnastic progressions** for the*

push-up, handstand push-up and pull-up. More advanced skills can also be practiced with external objects (e.g. dribbling, volleying and jumping rope), denoted by the change from “manipulation” to “coordination.” ” (Gary & Widman 2015, 7.)

Kategoriaan *movements* lukeutuvat POPS:n tavoitteet kaksi, kolme ja neljä. Toinen tavoite määrittellään havaintomotoriikan taitojen kehittämiseksi oppituntien konteksteissa.

”T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja” (OPH 2014, 148)

Tavoitteessa kolme motoriset perustaidot ja esimerkiksi välineenkäsittelytaidot osana niitä näyttäytyvät oppimisen fokuksena sekä pyrkimyksenä oppia soveltamaan niitä eri liikuntatilanteissa.

”T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina” (OPH 2014, 148)

Neljäs tavoite pyrkii korostamaan oppilaan kykyä turvalliseen toimintaan erilaisissa oppimisympäristöissä ja tilanteissa. (OPH 2014, 149.)

”T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä” (OPH 2014, 148)

Sisältöalueiden osalta kategoriaan linkittyy vahvasti S1. Opetuksen tavoitellaan sisältävän moninaisia liikunnallisia aktiviteetteja, joiden myötä oppilaan on mahdollista harjaannuttaa kokonaisvaltaista motorista osaamistaan vaihtelevissa ympäristöissä. Näihin sisältyvät myös erilaiset kehonhallintaa hyödyntävät voimisteluleikit. (OPH 2014, 149.)

”S1 Fyysinen toimintakyky: Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan leikkejä ja tehtäviä sekä liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan tasapaino- ja liikkumistaitoja (kuten kiipeilyä, juoksuja ja hyppyjä) ja välineenkäsittelytaitoja (kuten tehtäviä erilaisilla välineillä ja palloleikkejä) erilaisissa oppimisympä-

ristöissä (kuten salissa, luonnossa, lumella ja jäällä). Kehonhallintaa edistetään käytämällä tehtäviä (kuten voimistelu- ja musiikkileikkejä), joissa harjaannutetaan kehohahmotusta, ilmaisuja ja rytmin mukaan liikkumista.” (OPH 2014, 149)

6.3 General Physical Skills

*”This priority refers to the “**Ten General Physical Skills**” outlined in the CrossFit Level 1 Certificate Course (What Is Fitness?, Page 4 (accessed April 2015). For the CrossFit Preschool and Kids programming assessment tables, the listing of only the **broad categories “organic”, “neurologic” and “combined”** underlies the fact that **physical skills** are still **being learned throughout these ages...**” (Gary & Widman 2015, 7.)*

Kategoriassa *general physical skills*, fyysiset ominaisuudet ja niiden kehittyminen sisällyttävät POPS:n tavoitteet kolme ja neljä. Nämä tavoitteet perusopetuksen opetussuunnitelmassa ovat ainoat, jotka viittaavat fyysisiin ominaisuuksiin ja niiden kehittymiseen ja ovat näin luettavissa tähän laajaan kategoriaan. (OPH 2014, 148.)

Kategoriaan linkittyy POPS:n sisältöalue S1. Alue sisältää niin motoristen taitojen osa-alueet kuin kokonaisvaltaisen liikunnallisen kehityksen. Sisältö painottaa liikunnan monipuolisuuden tärkeyttä esittelemällä vaihtelevia ärsykeitä. (OPH 2014, 149.)

6.4 Opportunities

*” This priority encompasses the incorporation of programming that effects **broad and long-term changes**. For all age groups, this includes “**vestibular work**” and “**impact loading**.” The addition of movements that get the class in some orientation other than upright has benefits **not only cognitively** (see references below) but also with the “**neurological**” skills discussed above. Similarly, activities that result in the gross skeleton experiencing forces that may result in **increased bone density** (see references below) are also components of “**organic**” and “**combined**” skills. Beyond these specific movement prescriptions, the last aspect of this “**opportunities**” priority links everything*

*together. It concerns the level with which the programming instills a connection between nutrition, exercise, being fit, fitness and health. Assessment of this priority is retrospective and occurs over a longer time frame. In the CrossFit Preschool class, the goal is to have programming and behavior lead to a “**recognition**” that these components are connected; for example, hearing an athlete say, “I used to be tired walking the dog at home, but now I can do it forever!” As an athlete’s time in the program increases, this should transition to an “**appreciation**,” referring to a more concrete establishment that **one aspect may affect the others.**” (Gary & Widman 2015, 8.)*

Kategoriaan *opportunities* lukeutuvat POPS:n tavoitteet yksi ja yhdeksän. Liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa sekä sen korostaminen on yksi oppiaineen keskeisistä tehtävistä. Tavoite yksi sisältää aktiivisuuden, kokemisen ja itseilmaisun käsitteet.

”T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla” (OPH 2014, 148)

Yhdeksäs tavoite pyrkii vahvistamaan oppilaan minuutta ja itseilmaisua sekä kykyä toimia itsenäisesti. (OPH 2014, 148 – 149.)

”T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen” (OPH 2014, 149)

Sisältöalue yksi lukeutuu kategoriaan *opportunities* korostaen erilaisia oppimisympäristöjä osana laaja-alaisen kyvykkyyden soveltamista. Monipuolisuus ja aktiivinen toiminta esimerkiksi leikkien mahdollistaa kokonaisvaltaisen kehityksen myös muissa kuin fyysisen toimintakyvyn osa-alueissa. (OPH 2014, 148-149.)

7 Pohdintaa

Tämän luvun tarkoituksena on luoda yhteenveto tutkimuksemme eri vaiheista. Aloitamme esiymmärryksellä ennen tutkimuksen aloittamista mistä jatkamme analysointia itse tekovaiheeseen. Avaamme tutkimuksemme tulokset ja pyrimme näin löytämään vastauksen tutkimuskysymyksiimme. Luvussa tarkastelemme myös oppimisprosessiamme tutkimuksen aikana. Pohdimme lopulta tutkimuksemme vastauksia suhteessa koulukontekstiin tutkimuskysymyksiemme turvin; millaisia käyttömahdollisuuksia CrossFit Kids-ohjelmalla olisi perusopetuksessa.

Yksi tärkeimmistä tavoitteistamme kandidaatin tutkielmassa oli perehtyä syvällisesti tieteelliseen kirjoittamiseen ja tutkimuksen tuottamiseen, sekä siinä esiintyviin teoreettisiin lainalaisuuksiin. Tämä kandidaatin työ oli meille molemmille ensimmäinen opinnäytetyö, joten aikaisempaa kokemusta tutkimuksen tekemisestä meillä ei ollut. Huomasimme, että parin kanssa suoritettava tutkimus oli meille sopiva työskentelymuoto. Keskustelujemme pohjalta kumpusi useita aiheita ja näkökulmia, jotka olisivat saattaneet jäädä pimentoon ilman yhteistä keskustelua sekä reflektointia työn edetessä. Työ tarjosi meille uutta tietoa tutkimuksen kysymysten kautta, mutta myös työ prosessina tarjosi meille kattavan pohjan tieteellisen tutkimuksen tekemiselle. Koemme, että kandidaatin työ antaa meille hyvän pohjan siirryttäessä kohti laajempaa pro-gradu – tutkielmaa.

Esiymmärryksemme aiheesta muodostui paljolti kokemuksiimme perusteella. Opiskelu- taustan yhdistyessä harrastustaustaan herätimme idean tutkimuksesta, joka pyrkisi tarkastelemaan CrossFit:n käytön mahdollisuuksia perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden määrittelemässä koululiikunnassa. Koulutuksemme kautta olemme useaan otteeseen tutustuneet perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden sisältöihin eritoten liikunnan näkökulmasta. Varsinaisten lajispesifien sisältöjen puuttuminen viittaa vahvasti siihen, että opettajalla on pedagoginen vapaus. Tämä tarkoittaa sitä, että opettaja saa itse valikoida keinot joilla POPS:n asettamat tavoitteet saavutetaan. Juuri edellä mainittu pedagoginen vapaus oli yksi perimmäisimmistä syistä tutkia aihetta enemmän. Näemme opetussuunnitelman mahdollistavan moninaisen ja oppilaan kokonaisvaltista kehitystä tukevan toiminnan, jonka sisällöt voidaan räätälöidä tavoitteiden perusteella opettajan toimesta. Esiymmärryksen myötä oli selvää, ettei CrossFit sellaisenaan sovellu koululiikuntaan luonteensa ja välinevaatimuksensa osalta. Tästä syystä otimme käsittelyyn CrossFit:sta johdetun CrossFit Kids-ohjelman, jonka tavoitteet ja sisällöt on räätälöity 5 – 12 vuotiaille.

Teoreettinen viitekehiksemme muodostui tutkimuksen kannalta keskeisistä käsitteistä. Kehyksen puitteissa avasimme seuraavat käsitteet; koululiikunta, motorinen kehitys, motoriset perustaidot, CrossFit ja CrossFit Kids. Käsitteemme valikoituivat niin opetussuunnitelman kuin CrossFit Kids-ohjelman sisältöjen kautta. Koululiikunnan avaamisen koimme merkitykselliseksi tutkimuksemme kannalta, jotta lukijalle muodostuu selkeä kuva kontekstista, jossa sitä käytetään. Viimeisin opetussuunnitelma korostaa motoristen perustaitojen ja motorisen kehityksen tärkeyttä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koska tarkastelemme CrossFit:ä tutkimukssamme, koimme tärkeäksi avata niin käsitteen määritelmän kuin myös sen sisällön harrastuksena. Tämän myötä teorianamme avaa niin prosessin kuin lopputuloksen kannalta keskeisimmät käsitteet lukijalle.

Tutkimukssamme analysoimme ohjelman sekä opetussuunnitelman keskeisiä teemoja sekä teimme niistä yhteenvedon taulukon muodossa, jolla visualisoimme löytämiämme yhteneväisyyksiä tarkastelemiemme dokumenttien välillä. Tällä sisällönanalyysillä tavoitimme eritoten vastausta ensimmäisen tutkimuskysymykseemme; Millaisia yhteneviä tavoite- ja sisältöalueita perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) sekä CrossFit Kids-opetussuunnitelmassa on?

Sisällönanalysointimme kautta saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme; Millaisia yhteneviä tavoite- ja sisältöalueita perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista (2014) sekä CrossFit Kids-opetussuunnitelmasta on löydettävissä? Yhteneväisyydet ohjelman ja POPS:n välillä eivät liittyneet pelkästään sisältöihin vaan myös tavoitteisiin. Molemmat dokumentit korostavat yksilön kehitystä kokonaisvaltaisesti, joskin CrossFit Kids-ohjelma keskittyy enemmän fyysisten ominaisuuksien korostamiseen siinä missä opetussuunnitelma tarkastelee kehitystä kokonaisvaltaisemmin niin sisältöjen määrittelyn kuin tavoitteidenkin osalta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet määrittelevät tarkasti niin fyysisen, kuin psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet, kun taas CrossFit Kids-ohjelman kategorisointi on merkittävästi väljempi. Ohjelman painotus fyysisiin ominaisuuksiin ja niiden kehittymiseen näyttäytyy toistuvana yhteneväisyytenä fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin POPS:ssa.

Dokumenttien analyysi paljasti selkeitä yhteneväisyyksiä, joskin edellä kuvatun kaltaisesti CrossFit Kids-ohjelma perustuu paljolti fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen. Opetussuunnitelman osalta rajasimme tarkastelumme tavoitteisiin ja sisältöalueisiin. Mikäli esimerkiksi laaja-alaisen osaamisen tavoitteet olisi otettu mukaan, olisi tarkastelu todennäköisesti

johtanut merkittävimpiin eroavaisuuksiin eri opetussuunnitelmien välillä. Toisaalta, CrossFit Kids-ohjelman luonne lapsille lajinomaista harjoittelua ohjaavana työkaluna on ymmärrettävästi sidottu lajikontekstiin eikä näin ollen sen tarkoituksena välttämättä olekaan edes huomioida oppimista ja kehitystä niin moninaisena prosessina kuin opetushallituksen määrittelemän opetussuunnitelman. Kontekstisidonnainen tarkastelu koululiikunnassa mahdollistaa kuitenkin CrossFit Kids-ohjelman huomioimisen koululiikunnan mahdollisena sisältönä ja opetusmuotona.

Tutkimuksemme myötä olemme tulleet johtopäätökseen CrossFit Kids-ohjelman mahdollisuuksista opetussuunnitelman puitteissa. Tavoitteesta riippumatta ohjelman sisällöt ovat sovellettavissa koululiikunnan kontekstiin eritoten motoriikan alueiden ja kehityksen osalta. Lajispesifinä mainintana POPS:n nostama alkeisuimataito ei esiinny CrossFit Kids-ohjelman sisällöissä tai tavoitteissa millään tavalla. Lukuun ottamatta tätä tavoitetta ohjelma on käyttökelpoinen työkalu opetuksen toteuttamiseksi.

3. Miten CrossFit Kids-ohjelmaa voidaan soveltaa opetussuunnitelman puitteissa?

Kuten aikaisemmin todettu, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet sekä CrossFit Kids-ohjelman tavoitteet ovat suurelta osin samankaltaisia. CrossFit ja varsinkin siitä johdettu Kids-ohjelma on toteutettavissa hyvinkin minimaalisella määrällä erilaisia välineitä. Myös tämä seikka puoltaa CrossFit Kids-ohjelman käyttökelpoisuutta koululiikunnan kontekstissa. Laji poikkeaa välinevaatimuksiltaan perinteisestä kuntosaliharjoittelusta, joka mielletään usein tehtäväksi laitteiden välityksellä.

Seuraavaksi esittelemme yhden CrossFit Kids-tunnin, joka on hyvin tyypillinen CrossFit-lajille. Tunti alkaa lämmittelyllä, joka sisältää tasajalkahyppyjä eteenpäin, karhukävelyä, askelkyökkäkävelyä, ketteryysradan sekä pallonheittoa -ja kiinniottamista. Lämmittelyn jälkeen seuraa taito-osio, jossa harjoitellaan kyykyn turvallista suorittamista pvc-putken avulla. Taito-osion jälkeen suoritetaan hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittava harjoite, joka sisältää kyykkyjä, lankutusta sekä kahvakuulalla suoritettavia etuheilautuksia. Tunti päättyy yleensä yhteiseen peliin kuten esimerkiksi polttopalloon, jonka tarkoituksena on toimia hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavan harjoituksen palauttavana osiona. (Gary & Widman 2015, 27.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnan oppiaineen 1-2lk. osalta edellä mainittu harjoite täyttää vaaditut tavoitteet sekä tukee lapsen kehitystä niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn osalta. Lämmittelyosion sisältämät harjoitteet tukevat opetussuunnitelman eritoten tavoitteita T2, T3 ja T4;

”ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan... vahvistaa motoristen perustaitojen oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä... harjaannuttaa oppilas liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä...” (OPH 2014, 148)

Harjoittelu- ja palautusosioon taas linkittyvät vahvasti itse oppiaineen tehtävä fyysisiä ominaisuuksia ja aktiivisuutta harjoittavana toimintana. Pelin kautta opetellaan tunneilmaisua, yhteisien pelisääntöjen noudattamista ja saadaan myönteisiä minäkäsityksiä tukevana osana fyysistä harjoitusta;

”Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu... ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa... tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten sääntöjen noudattamista... tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista” (OPH 2014, 148 – 149.)

Vaikka Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa ei uintia lukuun ottamatta mainita lajispesifejä liikkeitä, vaatimuksia tai tavoitteita, voidaan kyseisen tunnin liikkeet katsoa selvästi tukevan POPS:n sisältämiä tavoitteita liikunnan osalta. Koska CrossFit:ssä käytettävät välineet ovat lasten ohjelmassa kevyitä, voidaan välineitä tarvittaessa korvata toimintaympäristöstä löytyvillä välineillä, esimerkiksi kahvakuula voidaan korvata voimistelupallolla. Koska CrossFit lajina on erittäin sovellettavissa oleva laji liikkeidensä ja välineidensä suhteen, on se erittäin käyttökelpoinen liikuntamuoto ympäristöissä, joissa tiettyjä välineitä ei välttämättä ole saatavissa. Näiden seikkojen vuoksi katsomme, että CrossFit Kids-ohjelma on käytettävissä välineiltään sovellettuna tai jopa sellaisenaan perusopetuksen koululiikunnassa.

Tutkimuksemme päätöksenä voimme todeta CrossFit Kids-opetussuunnitelman olevan merkittävimmiltä osin toteutettavissa POPS:n puitteissa. Kaikkiin tavoite- ja sisältöalueisiin on löydettävissä vastaavuus CrossFit Kids-opetussuunnitelman sisällöistä, joskin se painottaa

enemmän fyysisten ominaisuuksien kehittymistä ja harjaantumista. Kummatkin opetussuunnitelmat korostavat liikunnallisen elämäntavan merkitystä ja liikkumisen iloa ikäluokan ominaisin kehitys huomioiden. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden puitteissa opettajalla on suhteellisen vapaat kädet opetuksen toteuttamisen suhteen. Jää opettajan tehtäväksi löytää keinot, joiden avulla lapsille tarjotaan iloa ja mielihyvää tuottavaa liikunnallista toimintaa, joka kannustaisi lapsia liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja tätä kautta ohjaisi lasta kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lähteet

- CrossFit Inc. 2017. CrossFit Kids. Lainattu 27.4.2017, saatavilla: <https://kids.crossfit.com>
- CrossFit Inc. 2017. What is CrossFit? Lainattu 27.4.2017, saatavilla: <https://crossfit.com/what-is-crossfit>
- CrossFit Suomi 2017, CrossFit Suomessa. Lainattu 27.4.2017, saatavilla: <http://www.crossfitsuomi.fi>
- Eloranta, V. 2007. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Helsinki, WSOY Oppimateriaalit
- Gallahue, D. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental Physical Education for Today's Children (4). Champaign IL, Human Kinetics
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 1995. Understanding Motor Development – Infants, Children, Adolescents, Adults. Wm. C. Brown Communications Inc.
- Gallahue, D. 1996. Developmental Physical Education for Today's Children. Brown & Benchmark
- Gary, J. & Widman, T. 2015. The CrossFit Kids startup curriculum. Lainattu: 23.02.2017, saatavilla: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_kids_curriculum_20151124.pdf
- Glassman, G. 2002. What is fitness? Lainattu: 11.4.2017, saatavilla: <http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ-trial.pdf>
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Vk-kustannus
- Heikkinen, E. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. 2008. Fyysinen Aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Hirvesalo, R., Prittinen, T. 2007. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Helsinki, WSOY Oppimateriaalit
- Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys (3). Suomentanut Esko Laasonen. Jyväskylä, Gummerrus. Tanskankielinen alkuteos 1971.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä, PS-kustannus
- Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto, 185. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä, PS-kustannus
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki, Liikuntatieteellinen Seura
- Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellinen seura.
- Kujala, T., Krause, C. M., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T., Nyyssölä, K. (toim.) 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Opetushallitus: ISSN 1798-890. Lainattu: 7.3.2017, saatavilla: http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF
- Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H., & Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki, Duodecim
- Laine, O. Psyykkinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H., Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki, Duodecim
- Lichtman, M. 2013. Qualitative research in education : a user's guide. Thousands Oaks, SAGE Publications
- Move!-asiantuntijaryhmä. 2012. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo – Opettajan käsikirja, Jyväskylä. Lainattu: 7.3.2017, saatavilla: http://www.edu.fi/download/143901_move_opettajan_kasikirja_pdf.pdf
- Move!-asiantuntijaryhmä. 2016. Move! –tulokset syksy 2016. Lainattu: 4.5.2017, saatavilla: http://liikuntaneuvosto.fi/files/442/Move-raportti_tulokset.pdf
- Opetushallitus, 2016, OPS 2016 Tukimateriaalit – Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet. Lainattu: 8.3.2017, saatavilla: http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tavoitteisiin_liittyvat_keskeiset_sisaltoalueet
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Teoksessa Kauranen, K. (toim.) Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki, Liikuntalääketieteellinen seura
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (4), Opetushallitus, Helsinki, Next Print

Potts, J. 2016. 21+15+9=Better teachers. Lainattu 11.4.2017, saatavilla: <http://journal.cross-fit.com/2016/06/-better-teachers-potts.tpl#featureArticleTitle>

Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J., Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. WSOY

Ruoppila, I. & Suutama, T. Psykkisen toimintakyvyn arviointi, lehdessä Gerontologia 27(4), 2013. Lainattu: 8.3.2017, saatavilla: <http://elektra.helsinki.fi/se/g/0784-0039/27/4/psykkis.pdf>

Seppänen, M. & Simonen, M. & Valve, R. 2009. Ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn arviointi. Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus. Lahti, Palmenia. Lainattu: 8.3.2017, saatavilla: http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Sosiaalinen_toimintakyky_raportti_031109.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö, Perhe- ja sosiaaliosasto, tiedote 7.6.2006. Lainattu: 8.3.2017, saatavilla: <https://www.thl.fi/documents/470564/817072/ik%C3%A4ihmisten%2Btoimintakyvyn%2Barviointi%2Bstm.pdf/c83229a7-1869-4378-bbf9-3814970a220b>

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta Varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä, PS-kustannus

Takala, A. & Takala, M. 1988. Psykologinen kehitys lapsuusiässä (3). Porvoo, WSOY.

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Lainattu: 9.3.2017, saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Telama, R. 1993. Koululiikunta koskettaa kaikkia. Teoksessa Ilmarinen, Maarit (toim.) Liikunta lisää voimavaroja. Helsinki, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö

Tuomi, J, Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, Tammi

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi

LIITE 1

Enjoyment - Osallistavuus, onnistumisen kokemukset, kehityksen tukeminen

T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa

T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta.

T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja

T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla

S2 Sosiaalinen toimintakyky: Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.

S3 Psyykkinen toimintakyky: Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä, joissa koetaan onnistumisia sekä kohdataan tuetusti emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita kuten leikeissä, kisailuissa tai peleissä koetut tilanteet.

Movements - Kehonhallinta, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja

T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina

T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä

S1 Fyysinen toimintakyky: Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan leikkejä ja tehtäviä sekä liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan tasapaino- ja liikkumistaitoja (kuten kiipeilyä, juoksuja ja hyppyjä) ja välineenkäsittelytaitoja (kuten tehtäviä erilaisilla välineillä ja palloleikkejä) erilaisissa oppimisympäristöissä (kuten salissa, luonnossa, lumella ja jäällä). Kehonhallintaa edistetään käyttämällä tehtäviä (kuten voimistelu- ja musiikkileikkejä), joissa harjaannutetaan kehonhahmotusta, ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista.

General physical skills - Fyysiset ominaisuudet ja niiden kehittyminen

T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä

T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina

S1 Fyysinen toimintakyky: Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan leikkejä ja tehtäviä sekä liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan tasapaino- ja liikkumistaitoja (kuten kiipeilyä, juoksuja ja hyppyjä) ja välineenkäsittelytaitoja (kuten tehtäviä erilaisilla välineillä ja palloleikkejä) erilaisissa oppimisympäristöissä (kuten salissa, luonnossa, lumella ja jäällä). Kehonhallintaa edistetään käyttämällä tehtäviä (kuten voimistelu- ja musiikkileikkejä), joissa harjaannutetaan kehonhahmotusta, ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista.

Tutustutaan monipuolisin ja turvallisin tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä. Vesiliikunta ja uinti kuuluvat liikunnan opetukseen.

Opportunities – Liikunnallinen elämäntapa, fysiologiset ja kognitiiviset tekijät

T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla

T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen.

S1 Fyysinen toimintakyky: Kehonhallintaa edistetään käyttämällä tehtäviä (kuten voimistelu- ja musiikkileikkejä), joissa harjaannutetaan kehonhahmotusta, ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista.

